



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguets,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Espaguetis amb oli i alfàbrega</p> <p>Truita paisana amb enciam i vinagreta de taronja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 DIMECRES DE CENDRA</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli de porro</p> <p>Llom a la planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb oli d'oliva</p> <p>Delícies de lluç amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt natural</p>
		<p>10</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Hamburguesa mixta amb enciam i vinagreta de poma</p> <p>logurt natural</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Llenguadina romana amb pastanaga i olives negres</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Risotto de bolets</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Pastanaga i patata bullida</p> <p>Truita a la francesa amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p>	<p>17</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Llenties amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Crema de porro i moniato</p> <p>Mandonguilles mixtes amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Tallarines a la carbonara</p> <p>Llenguadina al forn amb all i julivert amb enciam</p> <p>Crema La Fageda</p>	<p>20</p> <p>Sopa d'arròs</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals, enciam i pastaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Truita de carbassa i patata amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>2. Es preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p>	<p>24</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Botifarra a la planxa amb enciam</p> <p>logurt natural</p>	<p>25</p> <p>Trinxat de verdures d'aprofitament</p> <p>Llenguadina al forn amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Daus de patata amb oli d'oliva d'aprofitament</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Macarrons amb pesto d'espínacs</p> <p>Pollastre al curri amb daus poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p>	<p>31</p> <p>Llenties bullides amb oli d'oliva</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>				
<p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p>					
<p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p>					
<p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p>					
<p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p>					
<p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p>					
<p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>					

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



Link

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat (ASPCAT).



C!
CUINA CATALANA

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats